**المحاظرة الاولى(شرح مبسط عن العشاري وترتيب الفعاليات)**

**العاب القوى(المرحلة الرابعة)**

**العشاري** هي مسابقة [ألعاب قوى](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A3%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%A8_%D9%82%D9%88%D9%89) خاصة للرجال وتقام على مدى يومين متتاليين. تتكون مسابقة العشاري من 10 فعاليات وتوزيع النقاط على كل رياضي حسب ترتيبه في كل فعالية، ويتم جمع النقاط لوضع الترتيب النهائي بعد أخر مسابقة واللاعب الفائز هو الذي جمع أكبر عدد من النقاط. اما توزيع الفعاليات فيكون حسب خصوصية الفعالية من حيث الشدة ونظام الطاقة وصعوبة الفعالية وقسمت الفعاليات على يومين وكلتالي:

* **اليوم الأول**
	+ [100 متر](https://ar.wikipedia.org/wiki/100_%D9%85%D8%AA%D8%B1)
	+ [الوثب الطويل](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%82%D9%81%D8%B2_%D8%B7%D9%88%D9%8A%D9%84)
	+ دفع الثقل
	+ [القفز العالي](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%82%D9%81%D8%B2_%D8%B9%D8%A7%D9%84%D9%8A)
	+ [400 متر](https://ar.wikipedia.org/wiki/400_%D9%85%D8%AA%D8%B1)
* **اليوم الثاني**
	+ [110 متر حواجز](https://ar.wikipedia.org/wiki/110_%D9%85%D8%AA%D8%B1_%D8%AD%D9%88%D8%A7%D8%AC%D8%B2)
	+ [رمي القرص](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B1%D9%85%D9%8A_%D8%A7%D9%84%D9%82%D8%B1%D8%B5)
	+ [القفز بالزانة](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%82%D9%81%D8%B2_%D8%A8%D8%A7%D9%84%D8%B2%D8%A7%D9%86%D8%A9)
	+ [رمي الرمح](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B1%D9%85%D9%8A_%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%85%D8%AD)
	+ [1500 متر](https://ar.wikipedia.org/wiki/1500_%D9%85%D8%AA%D8%B1)